DOPAJUL ȘI ACȚIUNILE SALE NOCIVE

Cu puțină vreme în urmă, revista noastră a publicat sancțiunile (deosebit de drastice) stabilite de F.R. Fotbal pentru cei ce vor folosi produse socotite a intra în categoria dopingurilor. Pentru a completa cele publicate, ne-am adresat cu cîteva întrebări directorului Centrului de medicină sportivă, dr. ION DRAGAN :

CONVORBIRE CU Doctor ION DRĂGAN

— Cred că cea mai nimerită intrare în subiectul discuției noastre ar fi, tovarășe doctor, definiția dopajului. În Dicționarul limbii române moderne (Ed. Academiei 1958), am găsit următoarea definiție a dopajului: „A administra unui cal (de curse) substanțe excitante pentru obținerea unui efort suplimentar". Bănuiesc că de la data publicării acesteia și pînă acum, definiția s-a modernizat.

— Firește. Prima dată, însă, dopajul s-a folosit pe vremea romanilor, la cursele de care. Și anume erau drogați, așa cum ați citit dv., caii. Li se dădea hidromel (miere fermentată). Prima definiție în sport datează din 1963, de la primul colocviu european asupra dopingului și ea sună astfel: „Utilizarea substanțelor de orice natură și a altor mijloace destinate creșterii artificiale a randamentului energetic cu ocazia unei competiții, substanțe care pot aduce prejudicii atît eticii sportive, cît și integrității psihofizice a sportivului". **La această definiție sînt dator cu unele completări. Astfel, referindu-mă la „substanțe de orice natură", trebuie să spun că nu este neapărat obligatoriu ca ele să fie numai chimice. S-a constatat, de pildă, că la Campionatul mondial de fotbal din 1954, din Elveția, fotbaliștii vest-germani au fost iradiați cu infraroșii, ceea ce a stimulat activitatea lor, dar i-a îmbolnăvit pe unii dintre ei. (Vă amintiți, probabil, că vreo cîțiva au făcut după competiție niște hepatite suspecte). Deci — iradierea cu infraroșii este un mod de a dopa. Prin „alte mijloace" se înțeleg medicamentele, alimentele cu o acțiune specială, hipnoza, mijloace fizice etc. Ca element nou : cu prilejul Congresului de medicină sportivă ținut cu ocazia J.O. de la Ciudat de Mexico, s-a scos dintre factorii alimentari cafeaua, deci cafeina (o ceșcuță de cafea de 150 grame conține o fiolă de 250 miligrame cofeină), pentru că s-a căzut la înțelegerea că acest aliment, cafeaua, este atît de răspîndit în lumea întreagă, încît nu mai este un stimulent special, a cărui folosire să poată fi incriminată.**

— Care este situația la noi?

— În ideea de a proteja pe sportivi de primejdia drogării, a dopării, la 15 mai 1968 Ministerul Sănătății a numit o comisie centrală de control antidoping, fixînd totodată și laboratorul de control la Centrul de medicină sportivă. La fotbal au existat unele implicații, mai bine-zis unele bănuieli legate de rezultatele echipei naționale, la Zürich, în 1967 și ale formației arădene U.T.A., la Varșovia, în 1969, bănuieli care au dus la înlocuirea respectivilor medici, cu toate că — repet — nu s-a constatat nimic. Prima etapă a activității comisiei a fost aceea de consolidare organizatorică și muncă largă de educație în rîndul sportivilor. A fost alcătuită o listă de substanțe dopante, listă care rămîne deschisă pentru că mereu apar alte și alte produse.

— Poate fi citată lista de substanțe ?

— Chiar cred că e important ca ea să fie cunoscută de cei ce activează în fotbal. Substanțele chimice dopante sînt de două feluri: stimulente și psihanaleptice. **Din rîndul stimulentelor fac parte : 1. stimulente psihice (droguri psihanaleptice); 2. stimulente ale activității reflexe (stricnina); 3. stimulente ale funcțiilor vegetative — respiratorii și circulatorii (pentetrazol, simpaticomimetice, cardiotonice). Dintre psihanaleptice : 1. hipnosedative (barbiturice, nebarbiturice); 2. neuroleptice (cloropromazin, reserpină, tioxanten etc.); 3. tranchilizante (hidroxizin, meprobamat, metenzin). Din categoria dopingurilor fizice fac parte mijloacele fizioterapice folosite în timpul competiției: lămpi de cuarț, baterii electrice, mecanisme. În sfîrșit, așa cum am mai arătat, este interzisă folosirea hipnozei, considerată doping psihic. Dar iată și o listă de substanțe interzise : amfetaminele și substanțele înrudite, alcoolul, benegride, cocaina, cardiotonicele (digitală, stropfantina etc.), coramina, camforul, ephedrina, heptaminolul, imipraminele, inhibitorii monoaminooxidazei (IMAO), morfina și alte opiacee, nitriții și nitrații, pentazolul. Cum am spus, lista nu este închisă. De curînd am aflat de două noi medicamente ce trebuie trecute în rîndul celor de mai sus: Captagonul, un psihotonic, un stimulent al funcțiilor psihice (face să dispară oboseala) și Aminorex, un medicament întrebuințat pentru slăbire care, de fapt, este o amfetamină.**

— Să revenim la fotbal...

— Pentru fotbal — și în general în jocurile sportive — pare absurdă ideea de dopaj: a lua substanțe din grupa de sedative n-are rost pentru că ele scad potența energetică. Or, în fotbal, acuitatea trebuie să fie mereu trează. Din punct de vedere medical este clar rostul (rostul !!) folosirii acestor substanțe în atletism, în ciclism, în canotaj etc. dar în fotbal... Cu toate astea s-a constatat — nu în țara noastră — că se folosesc mijloace dopante și în acest sport. În cursul acestei primăveri, amintita comisie și-a propus să facă sondaje și în lumea fotbalului. Pînă acum au avut loc 12 acțiuni, deocamdată numai în prima divizie, dar toate rezultatele, spre cinstea jucătorilor, au fost negative.

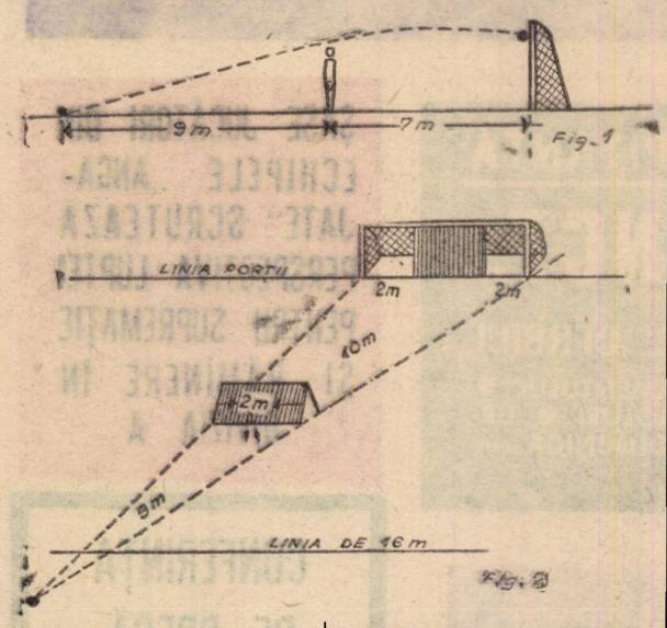
— Asta înseamnă că nu va exista pericolul folosirii acestor produse ?

— Cred că nu există dar sîntem datori să-i facem pe toți cei ce activează în această disciplină sportivă (jucători, antrenori, conducători de cluburi și secții de fotbal etc., etc.) să cunoască urmările folosirii substanțelor susnumite. Trebuie să se știe de toți că un antrenament corect, o stare de sănătate bună și un echilibru funcțional căpătate prin pregătire și refacere adecvată după efort, împreună cu respectarea unui regim de viață sportivă corespunzător, constituie tonicul cel mai bun pentru un sportiv. Intervenția medicului pentru pregătirea biologică de concurs este eficientă și nu poate fi negată, dar ea nu se referă la stimularea artificială a organismului, ci la substituirea unor substanțe organice care intervin în efort și care au fost consumate sau epuizate tocmai datorită efortului. Aceste substanțe, admise sînt : complexele polivitaminice, sărurile minerale (în special fosfor calciu, sodiu, potasiu, magneziu), aminoacizii (glutanații, aspartații, lecitina), glucoza și hidrații de carbon, o serie de procedee hidroterapice și de masaj privind refacerea după antrenament. Toate acestea, împreună cu folosirea la antrenamente a celor mai noi metode de pregătire, constituie singura „pilulă miraculoasă" care dă sportivului, fotbalistului, încredere în forțele sale, siguranța unui rezultat bun.

Interviu de
Mircea TUDORAN

GOL DIN LOVITURĂ LIBERĂ PESTE ZID!...

Dacă loviturile de la 11 m devin goluri, în procent de circa 90 la sută, dacă în fiecare echipă există cel puțin doi-trei specialiști în executarea acestora, nu tot așa stau lucrurile în privința loviturilor libere de la 16—25 m, care în afara distanței mai mari față de poartă, prezintă și dezavantajul obstacolului creat de zidul apărării adverse. Și totuși, dacă avem în vedere faptul că frecvența infracțiunilor în afara suprafeței de pedeapsă este în general destul de ridicată, putem ajunge la concluzia că șansele de a înscrie goluri din lovituri libere de la 16—25 m, cresc în mod considerabil, concretizarea cu eficiență a acestor șanse depinzînd într-o măsură determinantă de **însușirea, printr-un antrenament metodic și permanent, a procedeelor de tehnica execuției și a perfecționării acestuia mai mari.**



Prima piesă (Z) este un panou din scîndură, lat de 3,40 m și înalt de 1,80 m așezat la 8—10 m, reprezentînd zidul de jucători. Un al doilea panou (P) tot din lemn, care acoperă mijlocul porții, reprezintă spațiul pe care-l poate apăra portarul, rămînînd în acest fel spre barele verticale, spațiii de 2—3,40 m în care șuterul trebuie să expedieze mingea. În funcție de aptitudinile jucătorilor și de intensitatea muncii de instruire, se poate ajunge ca portarul nu vede bine mingea decît pe o distanță de 7—12 m (de la zid și pînă la el. Fig. nr. 1) și teoretic, dar și practic în cele mai multe situații, acesta nu are timp să intervină oportun și eficace pentru blocarea balonului. Adeseori se întîmplă ca purtătorul tricoului nr. 1 să nu poată reține mingea, sau aceasta revenind din bară în teren să creeze o nouă situație de gol care ar putea fi valorificată oricînd de către unul dintre atacanți.

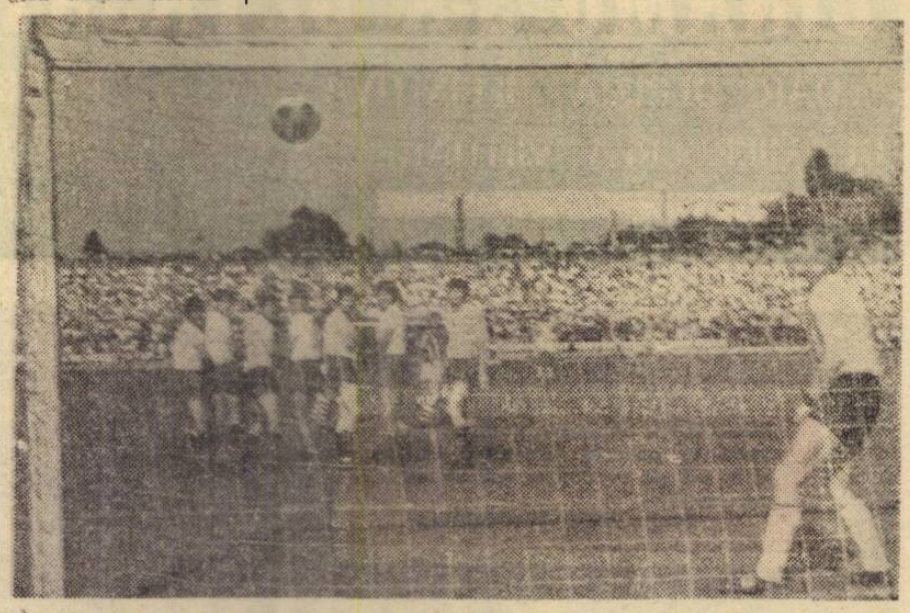
Dar, pentru a deveni maeștri în executarea acestor lovituri, pentru a ajunge la atingerea unui procent ridicat de certitudine în transformarea lor în gol, este necesar **un exercițiu intens** în care este indicat a fi folosită și o aparatură ajutătoare corespunzătoare. (Fig. nr. 2). În ce constă o astfel de aparatură ?

Prima piesă (Z) este un panou din scîndură, lat de 3,40 m și înalt de 1,80 m așezat la 8—10 m, reprezentînd zidul de jucători. Un al doilea panou (P) tot din lemn, care acoperă mijlocul porții, reprezintă spațiul pe care-l poate apăra portarul, rămînînd în acest fel spre barele verticale, spațiii de 2—3,40 m în care șuterul trebuie să expedieze mingea. În funcție de aptitudinile jucătorilor și de intensitatea muncii de instruire, se poate ajunge ca mingile să fie trimise cu precizie în spațiul propus, după un antrenament reprezentînd global cam 30—50 ore de exercițiu.

Pentru asigurarea, însă, a unei reușite cît mai depline este bine ca **cei ce se antrenează să aibă și înălțimea necesară pentru a vedea peste zid bara orizontală și porțiuni din barele verticale.** De asemenea, mingea șutată trebuie să aibă și **viteză corespunzătoare** pentru ca portarul să nu aibă timpul necesar să se deplaseze oportun și să apere. Echilibrul acesta între precizie și viteză se capătă, bineînțeles, tot prin exercițiu.

În aceste condiții, este lesne de înțeles că echipa care posedă jucătorii astfel pregătiți are la dispoziție pe lîngă cele 90 de minute de joc pentru finalizare (asemenea partenerului său de întrecere) încă 50 de ore de exercițiu concentrate în piciorul jucătorului specializat în executarea loviturilor libere, lovituri care se pot transforma cu ușurință în goluri. Așa cum ne demonstrează, de altfel, execuția precisă a rapidistului Dumitru (fotografia alăturată) în fața căreia zidul apărării ceferiștilor timișoreni și împreună cu acesta portarul Corec, privesc neputincioși pe traiectoria inevitabilă a golului.

ing. V. HOARA



O lovitură liberă peste zid, bine executată de **Dumitru** (Rapid) în meciul cu **C.F.R. Timișoara.** Va fi gol ! Foto : **FL. ȘTEFANESCU**

CONDIȚIA DE CALITATE A ÎNSTRUIRII

Între joc și pregătire a existat întotdeauna o anumită legătură nu numai aparentă ci și de fond, în cadrul căreia valoarea pregătirii a determinat, într-un raport direct proporțional, comportarea și nivelul de exprimare a posibilităților jucătorilor în disputa competițională. Lucrul acesta este confirmat, înainte de toate, de practica sportivă care probează valabilitatea unei astfel de corelații, devenită azi obligatorie în condițiile performanței.

Cu ani în urmă, am avut prilejul să verific, într-o măsură suficient de convingătoare, cele afirmate mai sus. Subiect de analiză și observație mi-a servit jucătorul **Florea Voinea**, a cărui activitate desfășurată în antrenamente, am confruntat-o săptămînal, cu aceea de pe parcursul meciului oficial de duminică. Și nu o dată, timpul mediu cronometrat, reprezentînd durata execuțiilor în mișcare în cursul pregătirii, era aproape identic cu acela înregistrat în joc. Iar concluzia, desprinsă atunci pe marginea unei forme sportive nesatisfăcătoare a fostului jucător stelist, impunea sporirea volumului său de muncă în antrenament, în așa fel încît efortul competițional să aibă utilitate maximă, să fie suportat cu ușurință și recuperat fără dificultate. De aici și zicala plină de adevăr — în realitate o paștisare a unui celebru aforism, enunțat acum aproape două secole de generalul rus Suvorov — **„Cu cît va curge mai multă sudoare la antrenament, cu atît va curge mai puțină la meci".** Cu alte cuvinte aceasta ar fi ceea ce numim în prezent, într-o exprimare științifică, **volum și intensitate optimă** în procesul de instruire, baza acumulărilor necesare unor solicitări în joc pînă la limita posibilităților maxime.

Dar pregătirea fotbalistică nu înseamnă numai volum și intensitate, care reprezintă de fapt condiția sa cantitativă, lupta surdă cu timpul și distanțele. Pentru că, spre deosebire de felul cum au înțeles unii în mod greșit, antrenamentul modern nu se rezumă numai la metode și mijloace ce-și propun să facă din jucători buni alergători cu o mare rezistență fizică, care sfidînd oboseala ultă în același timp să mai joace și fotbal. **Antrenamentul, în adevăratul înțeles al cuvîntului, așa cum este conceput de altfel ca să servească integral scopului său în pregătire, trebuie să stimuleze odată cu dobîndirea și îmbunătățirea continuă a capacității fiziologice corespunzătoare marilor solicitări și forța de a gîndi, de a crea, de a realiza.** Să stimuleze plăcerea de a juca, să cultive dorința fiecăruia de a se prezenta în fața publicului cu un rol bine învățat și bine interpretat.

Pentru aceasta însă, din cuprinsul noțiunii de antrenament, tehnicienii noștri — obișnuiți să ceară jucătorilor îndeplinirea numai a normelor de volum și intensitate — au obligația să desprindă și să încerce a valorifica și CONDIȚIA DE CALITATE a acestuia. Cum? Într-o discuție recentă cu fostul internațional rapidist **Ionică Bogdan**, acesta căuta o explicație a multi discutatului decalaj în privința dăruirii pentru fotbal, între generația sa și cea actuală, socotind că timpul relativ redus pentru pregătirea din trecut (două antrenamente pe săptămînă) constituia o cauză, evident subiectivă, dar reală pe seama căreia **energia și plăcerea pentru joc, incomplet consumate și satisfăcute în cursul săptămînii, își găseau duminica în meci, posibilitatea unei împliniri depline.**

De bună seamă că, în condițiile dezvoltării actuale a sportului cu balonul rotund nu vom pleda pentru o structură a ciclului săptămînal de antrenament asemănătoare perioadei dinainte de război, mizînd numai pe acumularea unor dorințe refulate, sau insuficient realizate. Ceva însă trebuie făcut, în așa fel încît pregătirea fotbalistică să nu rămînă exclusiv sub tutela solicitărilor predominant cantitative și să se apropie cît mai mult de atributele care-i condiționează frumusețea spectacolului din teren. Și acest ceva considerăm că **trebuie căutat în varietatea mijloacelor de instruire, în folosirea acelor exerciții care îmbină armonios dinamica cu starea emoțională, în asigurarea unui microclimat stimulatoriu, în împletirea activității de pregătire sportivă cu alte activități (profesionale și cultural-educative) destinate să definească profilul moral și personalitatea jucătorilor, în evitarea pe cît posibil a cantonamentelor, în respectarea unui regim echilibrat în ceea ce privește odihna, alimentația, preocupările curente și viața de familie.**

Toate acestea la un loc, deși unele aparent mai puțin legate de gazon, de locul instruirii organizate, constituie parte integrantă din antrenamentul fotbalistic de performanță. Nerealizarea lor la nivelul optim al cerințelor a făcut nu o dată să compromită întreaga agoniseală de pregătire pentru competiție. Și asta — deoarece condiția de calitate a instruirii nu este un simplu complement al cantității, ci o necesitate stringentă a valorificării, în adevăratul sens al cuvîntului, al fotbalului modern.

Mihai IONESCU